

## Ist das Glas halb voll? Wenn der Alkoholkonsum zur Sucht wird

Prim. Dr. Renate Clemens-Marinschek  
Krankenhaus de La Tour

Der Konsum alkoholhaltiger Getränke ist in unserer Kultur fest verankert und erfährt in der Gesellschaft eine große Akzeptanz. Leider ist der Weg vom Genuss zur Alkoholabhängigkeit ein schleichender Prozess, wobei jeder gewohnheitsmäßige Gebrauch von Alkohol durch diverse Umstände zuerst in einer psychischen und später oft auch in einer körperlichen Abhängigkeit enden kann. Lange wird das Problem von den Betroffenen bagatellisiert oder verheimlicht, da in unserer Gesellschaft eine Suchterkrankung nach wie vor sehr schambesetzt ist. Eine Suchterkrankung ist dann gegeben, wenn der Betroffene seinen Konsum nicht mehr kontrollieren kann und ihm das Einhalten einer längerfristigen Abstinenz nicht mehr möglich ist. Sogenannte Quartalstrinker glauben lange daran, nicht abhängig zu sein, da es ihnen immer wieder möglich ist, über einen gewissen Zeitraum eine Abstinenz einzuhalten. Diese können jedoch nach dem Beginn des Konsums von alkoholhaltigen Getränken die konsumierte Menge nicht mehr kontrollieren, was ein typisches Merkmal für eine bereits eingetretene psychische Abhängigkeit darstellt. Weitere Kriterien sind das Verlangen nach der Substanz, wobei sich die Gedanken um das Beschaffen des jeweiligen alkoholhaltigen Getränkes drehen. In weiterer Folge entwickelt sich eine Toleranz, welche eine Dosissteigerung nötig macht, um dieselbe Wirkung wie zuvor zu erzielen. Meist sind die erwünschten Wirkungen ein Abschalten-Können, nicht mehr an Probleme denken müssen, entspannen können, Schlaf finden und zur Ruhe kommen. Nach Eintritt einer körperlichen Abhängigkeit treten beim Absetzen von Alkohol körperliche Entzugssymptome auf, wie Schlafstörungen, Schweißausbrüche, typisches Zittern der Hände sowie im schlimmsten Fall Auftreten eines epileptischen Entzugsanfalles bzw. eines Alkoholentzugsdelirs. Letztendlich treten diverse Organschäden, wie Schädigungen der Leber, der peripheren Nerven, des Gehirnes, der Bauchspeicheldrüse usw. auf.

Laut WHO liegt die Gefährdungsgrenze bei Männern bei ca. 1,5 Liter Bier oder 0,75 Liter Wein pro Tag, bei Frauen bei 1 Liter Bier bzw. ½ Liter Wein. Es finden sich jedoch viele andere Einflussfaktoren, wie Geschlecht, Alter, Stoffwechselsituation, andere Erkrankungen oder die Einnahme von Medikamenten. Schlussendlich führt die chronische Alkoholabhängigkeit zu einem sozialen Rückzug mit Vernachlässigung der Interessen und der eigenen Person. Speziell zu beachtende Themen sind die Problembereiche Jugend und Alkohol, Frauen und Alkohol bzw. Suchterkrankungen im höheren Lebensalter. Die Entwicklung einer Alkoholkrankung wird durch vielfache Faktoren gefördert. Sie kann aus einer reinen Gewohnheit entstehen, jedoch auch im Sinne einer Selbstmedikation bei Depressionen, Angsterkrankungen, Persönlichkeitsstörungen und anderen psychischen Problemlagen. Die größte

Risikogruppe sind Kinder aus suchtkranken Familien und Menschen mit Traumatisierungen.

In Österreich geht man von ca. 350.000 Menschen (ca. 5 %) mit einer Alkoholabhängigkeitserkrankung aus, bei ca. 10 % findet sich ein Alkoholmissbrauch, wobei nur ca. 10-15 % eine spezifische Suchttherapie in Anspruch nehmen. Das bei einer Suchterkrankung auftretende Schamgefühl mit extremer Bagatellisierungs- und Verheimlichungstendenz macht es dem Betroffenen schwer, eine adäquate Hilfe in Anspruch zu nehmen.

## **Therapiemöglichkeiten der Alkoholabhängigkeit**

Angeboten werden ambulante Therapien, wobei das Erstgespräch unverbindlich und unter absoluter Schweigepflicht mit dem Betroffenen geführt wird. Hierbei wird abgeklärt, ob eine Abhängigkeitserkrankung vorliegt, und bei Vorliegen derselben der Patient informiert und motiviert, eine weiterführende spezifische Therapie in Anspruch zu nehmen. Viele Patienten nehmen zuerst eine ambulante Therapiemöglichkeit an, welche aus Einzelgesprächen und Gruppentherapien besteht. Einige kommen auch mit der Erwartung, einen kontrollierten Trinkstil zu erlernen, was jedoch nach Eintritt einer deutlichen Abhängigkeitserkrankung nur schwer erreichbar ist. In diesen Fällen wird das Ziel einer völligen Alkoholabstinenz angestrebt, wobei in allen Therapien die Angehörigen oder Bezugspersonen in die Therapie miteingebunden werden. Sollte die ambulante Therapie keinerlei Erfolge zeigen, wird versucht, den Betroffenen für eine stationäre Therapie zu motivieren. Je nach Einrichtung bieten sich hier stationäre Therapien in der Dauer von zwei Monaten bis zu einem Jahr an. Wesentlicher Vorteil der stationären Therapie ist die sogenannte therapeutische Gemeinschaft, in welcher Patienten voneinander lernen können und die Ruhe finden, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Nach Beendigung einer stationären Therapie bedarf es einer weiterführenden ambulanten Nachbetreuung für die Dauer von ca. zwei Jahren, welche die Erfolgsrate deutlich erhöht, was in wissenschaftlichen Untersuchungen eindeutig belegt ist.

## **Was kann ich tun, um gesund zu bleiben?**

In unseren Kulturkreisen bedarf es eines kritischen Umganges mit dem Thema Alkohol, wobei Alkohol nie als Medikament zur Veränderung meiner Befindlichkeit eingesetzt werden sollte. Bei einer Alkoholabhängigkeit handelt es sich um eine Erkrankung, die bei einer spezifischen Suchttherapie eine sehr gute Erfolgsquote aufweist. Deshalb bedarf es eines Gesinnungswandels in unserer Gesellschaft, die es Suchtkranken ermöglicht, ohne Schamgefühl zu dieser Erkrankung zu stehen und deshalb rasch eine effiziente Therapie wie bei anderen Erkrankungen in Anspruch zu nehmen.